



Universidad del
Rosario

Educación Continua
y Consultoría



A EJERCITARNOS EN CASA: PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LA PERSONA MAYOR. ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Módulo 2: ENTRENAMIENTO DE LA
CONDICIÓN CARDIOVASCULAR

Módulo 3: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA DE
RESISTENCIA

Módulo 4: ENTRENAMIENTO DE LAS
CUALIDADES FÍSICAS NEUROMOTORAS
(EQUILIBRIO, COORDINACIÓN, PROPIOCEPCIÓN)

Módulo 5: CLASES GRUPALES (YOGA,
PILATES, RUMBA, ESTIRAMIENTO, ENTRE OTRAS)